

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"
7 августа 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 3 до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	150	6,28	6,8	21	169,04
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,1	12,3	91,7
Батон	36	2,79	0,18	18,25	84,38
Масло	5		4,1	0,05	37,5
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	421	17,6	19,11	51,75	446,79
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	200	5,3	2,8	18,5	120,8
Голубцы ленивые	150	12,2	13,4	11,9	214,5
Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	24	1,44	0,64	6,7	40,99
Салат "Мозаика"	60	0,8	2,8	8,3	60,7
Итого	659	21,26	16,965	66,76	504,79
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Рыба под овощами в сметанном соусе	100				
Картофельное пюре	150	3,2	4,3	19,8	131,5
Лимонный напиток	200	0,3	0	8,5	34,85
Хлеб пшеничный	25	1,92	0,125	12,56	58,6
Хлеб ржаной	23	1,38	0,61	6,42	39,28
Огурец солёный	40	0,4	0	6	4
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	553	8,25	7,885	63,63	340,23
ВСЕГО	1733	47,11	43,96	188,86	1318,81

Утверждаю: руководитель
СПДС № 10 "Снежок"
_____ Т.Н.Прососова

МЕНЮ СПДС № 10 "Снежок"

7 августа 2024 г.

Наименование блюд	Масса порции, сад от 2 до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая на молоке	120	5,02	5,27	16,5	132,77
Кофейный напиток на молоке	150	3,2	2,3	9,8	71
Батон	30	2,33	0,15	15,07	70,32
Масло	4		3,28	0,04	30
Сыр	10	2,33	2,93	0	35,87
Яйцо	20	2,4	2	0,15	28,3
Итого	334	15,28	15,93	41,56	368,26
Второй завтрак					
Напиток фруктовый	100			6,72	27
Обед					
Суп картофельный с вермишелью на к/бульоне	150	3,9	2,1	14,1	91,1
Голубцы ленивые	120	9,6	8,95	8,8	154,7
Компот из сухофруктов	150	0,3	0	13,5	54,9
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Салат "Мозаика"	30	0,5	1,4	3,9	30,5
Итого	485	16,605	13,055	53,08	389,8
Полдник, уплотненный блюдами ужина					
Рыба под овощами в сметанном соусе	80	12,3	5,2	2,1	105,1
Картофельное пюре	120	2,5	3,1	15,9	101,7
Лимонный напиток	150	0,2	0	5,8	23,1
Хлеб пшеничный	15	1,105	0,075	7,53	35,16
Хлеб ржаной	20	1,2	0,53	5,25	23,44
Огурец солёный	20	0,2	0	0,3	2
Печенье	15	1,05	2,85	10,35	72
Итого	420	18,555	11,755	47,23	362,5
ВСЕГО	1339	50,44	40,74	148,59	1147,56

